

## PSYCHOLOGICAL WELL BEING PERILAKU ANOREXIA NERVOSA PADA MAHASISWI

Nia Nurulita<sup>1</sup>, Galih Fajar Fadillah<sup>2</sup>  
IAIN Surakarta

Email: [nianurulita77@gmail.com](mailto:nianurulita77@gmail.com)<sup>1</sup>, [galihfajarf@gmail.com](mailto:galihfajarf@gmail.com)<sup>2</sup>

### ABSTRAK

Kesejahteraan psikologis atau psychological well being merupakan atribut psikologi yang perlu dikenal dan diperhatikan bagi perkembangan mahasiswa dewasa ini. Psychological Well Being erat kaitannya dengan kemampuan mahasiswa untuk mengembangkan diri di lingkungan kampus melalui kemampuan yang dimilikinya, alih-alih memperlakukan kekurangan dalam dirinya. Sebagai seorang mahasiswa tentu memiliki hambatan dan tantangan yang berbeda-beda. Salah satu permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa adalah perilaku anorexia nervosa. Pada studi pendahuluan peneliti menjumpai beberapa mahasiswa mengindikasikan berperilaku anorexia nervosa, dengan alasan untuk menjaga penampilan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi psychological well being perilaku anorexia nervosa pada mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif fenomenologi. Penelitian dilaksanakan di Wisma-wisma Desa Pucangan, Kartasura pada bulan Januari sampai Maret 2020. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang berperilaku anorexia nervosa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara wawancara dan observasi. Teknik keabsahan data yang digunakan adalah triangulasi teknik. Analisis data menggunakan model Miles dan Huberman yang terdiri dari reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Dari hasil penelitian ini menunjukkan mahasiswa dengan perilaku anorexia nervosa cenderung kurang sejahtera secara psikologis akibat adanya tindakan body shaming yang menimbulkan mahasiswa tersebut kurang percaya diri di lingkungannya sehingga tidak dapat memaksimalkan potensinya. Mahasiswa dengan perilaku anorexia nervosa memiliki dimensi psychological well being yang sudah terbentuk pada aspek hubungan positif dengan orang lain dan tujuan hidup. Dimensi psychological well being pada kondisi berkembang yakni pada dimensi otonomi dan pertumbuhan pribadi. Dimensi psychological well being yang belum terbentuk pada penerimaan diri dan penguasaan terhadap lingkungan. Sehingga sangat diperlukan dukungan dari lingkungan untuk bisa meningkatkan penerimaan diri pada mahasiswa dengan perilaku anorexia nervosa.

**Kata Kunci:** Psychological well being, anorexia nervosa, mahasiswa

## ABSTRACT

Psychological well-being is a psychological attribute that needs to be recognized and considered for the development of female students today. Psychological Well Being is closely related to the ability of female students to develop themselves in the campus environment through their abilities, instead of questioning their shortcomings. As a student, of course, you have different obstacles and challenges. One of the problems faced by female students is the behavior of anorexia nervosa. In a preliminary study, researchers found that some female students indicated that they had anorexia nervosa behavior, with reasons to maintain their appearance. This study aims to determine the psychological well being conditions of anorexia nervosa behavior in female students. This research is a qualitative phenomenological study. The research was conducted at guest houses in Pucangan Village, Kartasura from January to March 2020. The subjects in this study were students who had anorexic behavior. Data collection techniques in this study were carried out by means of interviews and observations. The data validity technique used was technical triangulation. Data analysis used Miles and Huberman's model which consists of data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results of this study indicate that female students with anorexia nervosa tend to be less well off psychologically due to the action of body shaming which causes the student to lack self-confidence in their environment so that they cannot maximize their potential. A student with anorexia nervosa behavior has a psychological well being dimension that has been formed in the aspect of positive relationships with other people and life goals. The dimensions of psychological well being in developing conditions are the dimensions of autonomy and personal growth. Dimensions of psychological well being that have not been formed on self-acceptance and mastery of the environment. So it is very necessary support from the environment to be able to increase self- acceptance in students with anorexia nervosa behavior.

**Keywords: Psychological well being, anorexia nervosa, female student**

## LATAR BELAKANG

Setiap manusia tentu memiliki peran yang bergantian dalam kehidupan. Dahulu ia menjadi seorang anak yang terlahir ke dunia, memiliki dunia kekanak-kanakan yang membahagiakan. Kemudian menuju bangku sekolah. Mulai dari sekolah dasar hingga bangku perkuliahan. Setiap jenjang sekolah tentunya sebagai tempat untuk menimba ilmu dan juga untuk berperan aktif di organisasi semisalnya. Terutama ketika mereka telah memasuki jenjang

universitas, yang kerap dikenal dengan sebutan mahasiswa sebagai agent of change.

Mahasiswa merupakan individu yang sedang dalam proses peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa, dengan berbagai peran yang telah diharapkan bangsa untuk bisa diemban dengan baik oleh seorang mahasiswa. Namun, dewasa ini justru di kalangan mahasiswa lebih kritis dalam perubahan-perubahan yang terjadi baik secara fisik, biologis maupun psikologis dan sosial. Perubahan fisik yang sangat pesat pada mahasiswa menimbulkan respon tersendiri, berupa tingkah laku yang sangat memperhatikan perubahan bentuk tubuhnya dan membangun citra tubuh atau body image (Syarafina, 2014).

Seorang mahasiswa yang mampu membangun citra tubuh dengan baik tentu akan mencapai kepuasan tersendiri. Sebaliknya, tentu akan bermasalah jika hal tersebut tidak terpenuhi. Sebagaimana yang disampaikan oleh Syarafina (2014) seseorang yang mengalami ketidakpuasan mengenai bentuk tubuh akibat persepsi yang negatif terhadap body image akan mempengaruhi tindakan seseorang untuk melakukan perilaku makan yang tidak tepat, guna mendapatkan bentuk tubuh yang ideal.

Tubuh ideal setiap orang terutama dalam kalangan mahasiswa tentu memiliki konsep tersendiri, tapi seringkali mereka merasa bahwa tubuhnya belum atau tidak memenuhi kriteria tersebut. Menurut Praptomo (2009) tubuh sehat ideal secara fisik dapat dilihat dan dinilai dari penampilan luar. Penilaian setiap orang tentunya berbeda, antara orang awam dengan orang yang mempunyai latar belakang medis sangat berbeda. Namun secara umum orang biasanya menilai tubuh sehat ideal, dilihat dari postur tubuh, sikap dan tutur kata serta interaksi orang tersebut dengan orang lain.

Mahasiswa yang merasa kurang percaya diri dan tidak bahagia dengan penampilan fisiknya tentu tidak akan tinggal diam. Menurut Ratnawati & Diah (2012) menyatakan individu yang merasa kurang puas dengan keadaan fisiknya, merasa bahwa ada yang tidak sempurna dengan bagian tubuhnya karena alasan

tersebut maka seseorang kemudian ingin memperbaiki penampilan fisiknya melalui diet yang ketat untuk mendapatkan body image yang ideal.

Menurut Baja (2019) menyatakan pengetahuan mengenai diet dan aktivitas fisik tentunya sangat penting untuk dipahami oleh setiap orang, dengan diet dan aktivitas fisik yang aktif seseorang dapat meningkatkan kualitas hidupnya, baik dalam hal kesehatan, kebugaran bahkan dalam hal pekerjaan, prestasi akademis dan lain sebagainya. Seperti saat seseorang melakukan olahraga dengan tujuan tertentu, seperti penurunan berat badan, penambahan berat badan atau sekedar tujuan kesehatan, diet dapat menjadi suatu upaya untuk mengoptimalkan hasil dari tujuan yang telah ditetapkan tersebut.

Secara medis, diet merupakan perilaku pengaturan asupan (intake) makanan yang masuk ke tubuh dengan tujuan yang beraneka macam, salah satunya untuk menurunkan berat badan. Diet jarang dilakukan dengan alasan kesehatan, namun diet biasanya dilakukan untuk menjaga penampilan (Sutriandewi, 2003). Pada fenomena yang ditemui ada mahasiswa memilih cara instan, seperti mereka membiarkan tubuhnya merasa lapar dan memakai berbagai obat pencahar sehingga didapat postur tubuh yang dikehendaki, walaupun dengan langkah yang ekstrim atau tidak lazim yang dapat membahayakan kesehatannya dan hal ini menimbulkan kecenderungan pada perilaku anorexia nervosa.

Menyikapi tentang perilaku anorexia nervosa tersebut pada dasarnya dalam agama Islam telah diatur bagaimana sebaiknya setiap individu memperlakukan dirinya, terutama dalam hal pola makan. Hal ini diatur dalam ayat Al Qur'an sebagai berikut,



كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي  
وَمَنْ يَحِلَّ عَلَيْهِ غَضَبِي فَقَدْ هَوَىٰ

Artinya: “Makanlah di antara rezeki yang baik yang telah Kami berikan kepadamu, dan janganlah melampaui batas padanya, yang menyebabkan kemurkaan-Ku menimpamu. Dan barang siapa ditimpa oleh kemurkaan-Ku, maka sesungguhnya binasalah ia.” (QS. Thoha:81)

Adanya perilaku anorexia nervosa yang sangat ketat tidak memenuhi asupan tubuh. Hal ini tentunya mendatangkan respon tubuh yang tidak baik dan dalam ayat di atas bahkan akan mendatangkan kemurkaan Allah. Maka sebaiknya seorang manusia harus memiliki konsep penerimaan diri dalam dirinya atas apa yang telah Yang Maha Kuasa titipkan pada tubuhnya, tidak mendzalimi atau membuat tubuh tersiksa dengan sengaja hanya demi alasan untuk mendapatkan apresiasi terhadap penampilannya di lingkungan pergaulan. Menurut Yenawati (2010) dalam Jurnal Ilmiah Psikologi menyebutkan bahwa pada orang dewasa, penolakan makan secara kontinu sering ada hubungan dengan stuktur kepribadian yang diberi karakter dengan tingkah laku yang sangat sensitif, introversi dan perpeksionis atau diartikan sebagai keinginan mencapai kesempurnaan. Sedangkan pada masa kanak-kanak yang individual sering mempunyai pengalaman banyak kesedihan dan umumnya merasa tidak aman dan ketakutan.

Selanjutnya juga disebutkan dalam penelitian tersebut (Yenawati, 2010) menyatakan suatu faktor yang seringkali ditemukan di antara para individual yang menderita anorexia nervosa ialah suatu dinamika menghukum diri sendiri. Dalam kasus-kasus ini merasa tidak berharga, bersalah dan perlu dihukum atau hukuman. Penolakan untuk makan merupakan usaha yang tidak disadari untuk menghukum dirinya sendiri dengan menolak kebutuhan-kebutuhan dasar atau pokok jasmani, yang bisa berakibat pada kesejahteraan psikologis (psychological well being) mereka. Menurut Ryff dan Singer (2008) kesejahteraan psikologis yang rendah, dapat menjadikan seseorang merasa tidak puas dan tidak menerima kekurangan diri, kurang percaya dengan orang lain, tidak mampu bekerjasama,

tidak dapat menerima evaluasi dari orang lain, merasa tidak mampu untuk mengubah dan meningkatkan situasi yang lebih baik, tidak peduli dengan lingkungan sekitar, tidak meyakini bahwa hidup ini berarti serta kurang memiliki keinginan untuk berkembang dan tumbuh.

Mahasiswa yang mempunyai kesejahteraan psikologis baik akan mampu menilai dan menentukan pilihan yang terbaik untuk masa mendatang serta mampu membentuk jati diri yang lebih baik, termasuk bagaimana seorang mahasiswa tersebut bisa mengembangkan diri di lingkungan kampus. Adanya kesejahteraan psikologis di dalam diri akan membantu mahasiswa untuk bertahan serta memaknai kesulitan yang dialami sebagai pengalaman hidup, meningkatkan kebahagiaan, kesehatan mental yang positif, dan pertumbuhan diri di dunia kampus yang tentunya tidak lepas dengan kondisi-kondisi yang menuntut diri lebih dewasa. Wisma di Desa Pucangan pada umumnya banyak ditemui mahasiswa yang dididik dengan pembinaan keagamaan dan tata tertib yang cukup ketat dari wisma tersebut. Hal tersebut sebagai bentuk pengawasan dalam menjaga pergaulan mahasiswa di masa perkuliahan. Adanya yang sedemikian rupa menjadikan perhatian khusus bagi penanggung jawab wisma dengan tujuan agar para mahasiswa berprestasi meski jauh dari orangtua mereka. Namun, ternyata ada pula mahasiswa yang masih belum bisa menyesuaikan dengan kondisi wisma tersebut.

Di beberapa Wisma Desa Pucangan peneliti menemukan gejala-gejala perilaku seorang mahasiswa yang merugikan tubuhnya sendiri hanya untuk menjaga penampilannya. Gejala-gejala yang telah muncul diantaranya ialah rasa ketakutan mahasiswa tersebut pada kenaikan berat badannya, lalu pemakaian obat pencahar dalam melakukan diet, membiarkan tubuh kelaparan dengan sengaja, lalu ada juga gangguan pada siklus menstruasi. Berdasarkan gejala-gejala yang muncul peneliti menemukan bahwa perilaku ini termasuk dalam kriteria anorexia nervosa menurut Diagnostic and Statistical Manual of (dalam Ratnawati & Diah, 2012 ) diantaranya, sangat takut menjadi

gemuk walaupun sebenarnya berat badan telah berada dibawah normal, mengalami gangguan dalam menerima berat badan, menolak untuk mempertahankan berat badan sesuai dengan umur dan tinggi badannya dan perempuan mengalami gangguan pada siklus menstrulasinya.

Penelitian ini membatasi pada perilaku anorexia nervosa pada mahasiswi yang nantinya ditinjau dengan kondisi pada enam dimensi psychological well being, sehingga akan diperoleh data yang nantinya menjelaskan dari kondisi tersebut pada masing-masing dimensinya. Maka dengan latar belakang permasalahan ini peneliti bermaksud melakukan penelitian yang berjudul Psychological Well Being Perilaku Anorexia Nervosa pada Mahasiswi.

## **METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif. Menurut Nugrahani (2014) menyatakan metode penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang dapat digunakan untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang berasal dari masalah-masalah sosial atau kemanusiaan. Selanjutnya penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi sebagaimana yang disebutkan oleh Subadi (2006) menyatakan penelitian yang menggunakan pendekatan fenomenologis berusaha untuk memahami makna peristiwa serta interaksi pada orang-orang biasa dalam situasi tertentu. Dalam hal ini, fokus peneliti adalah tentang psychological well being perilaku anorexia nervosa pada mahasiswi di Desa Pucangan yang objeknya adalah para mahasiswa yang berada di lingkungan wisma, dimana mahasiswa-mahasiswa ini sekaligus menjadi bagian dari narasumber dalam penelitian ini. Sedangkan subjeknya yang terpilih berjumlah dua mahasiswa yang kriterianya ditentukan oleh peneliti, yakni adanya perilaku yang dimunculkan berkaitan dengan anorexia nervosa.

Adapun teknik pengumpulan data menggunakan observasi partisipasi lengkap (complete partisipation observation), wawancara mendalam (in-depth

interview) dan dokumentasi. Sugiyono (2015) menyatakan bahwa observasi partisipasi lengkap, peneliti terlihat dengan kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber data penelitian. Kemudian uji keabsahan dalam penelitian ini peneliti menggunakan triangulasi teknik, dimana peneliti menggunakan teknik pengumpulan data yang berbeda-beda untuk mendapatkan data dari sumber yang sama. Peneliti menggunakan observasi partisipasi lengkap, wawancara mendalam dan dokumentasi. Kemudian analisis data menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Analisis data menggunakan model Miles dan Huberman yang terdiri dari reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Peneliti akan menganalisis dari fakta temuan penelitian yang meliputi hasil temuan dari wawancara, observasi dan dokumentasi. Peneliti akan menjabarkan dari enam dimensi psychological well being pada mahasiswa dengan perilaku anorexia nervosa.

Pada penelitian Yenawati (2010) menyatakan suatu faktor yang seringkali ditemukan di antara para individual yang menderita anorexia nervosa ialah suatu dinamika menghukum diri sendiri, yang bisa berakibat pada kesejahteraan psikologis (psychological well being). Ryff (dalam Kartika, 2013) mengartikan psychological well being merupakan suatu keadaan dimana individu mampu menerima dirinya apa adanya, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, mampu mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup serta mampu merealisasikan potensi dirinya secara kontinyu.

Hasil analisis menunjukkan bahwa mahasiswa dengan perilaku anorexia nervosa pada dimensi pertumbuhan pribadi memiliki karakteristik memiliki perasaan untuk berkembang, mulai menyadari diri untuk lebih terbuka dan mulai memulai diri dengan passion baru. Sehingga hal tersebut menunjukkan

kondisi dimensi pertumbuhan pribadi yang sedang berkembang.

## **SIMPULAN**

Mahasiswa dengan perilaku anorexia nervosa cenderung kurang sejahtera secara psikologis akibat adanya tindakan body shaming yang menimbulkan mahasiswa tersebut kurang percaya diri di lingkungannya sehingga tidak dapat memaksimalkan apa yang ada dalam dirinya, potensi-potensi yang ada dalam dirinya kurang bisa dikembangkan dengan maksimal dan dalam aktualisasi diri tidak terpenuhi dengan baik, karena melihat kekurangan atau ketidakpuasan yang terdapat dalam dirinya.

Dari hasil penelitian dan analisis dapat disimpulkan bahwa psychological well being perilaku anorexia nervosa pada mahasiswa dilihat dari dimensi-dimensinya, dimensi psychological well being yang baik atau sudah terbentuk pada hubungan positif dengan orang lain dan tujuan hidup. Dimensi psychological well being pada kondisi berkembang yakni pada dimensi otonomi dan pertumbuhan pribadi Dimensi psychological well being yang belum terbentuk atau belum baik pada penerimaan diri dan penguasaan terhadap lingkungan. Sehingga sangat diperlukan dukungan dari lingkungan untuk bisa meningkatkan penerimaan diri pada mahasiswa dengan perilaku anorexia nervosa.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Baja, F. R. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Diet dan Aktivitas Fisik terhadap Status Fisik pada Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Yogyakarta. Skripsi Program Studi Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kartikasari, N. Y. (2013). Body Dissatisfaction terhadap Psychological Well Being Pada Karyawati. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, Vol 01, No. 02.

- Krisnani, H., Santoso, M. B., & Putri, D. (2017). Gangguan Makan Anorexia Nervosa Dan Bulimia Nervosa Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 4 No.3.
- Laila, N. N. (2013). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Gangguan Makan pada Remaja di Madrasah Aliyah Pembangunan UIN Jakarta. Skripsi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Nugrahani, F. (2014). Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa. Surakarta. Permatasari, B. (2012). Hubungan Antara Penerimaan terhadap Kondisi Fisik. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, Vol. 1, No. 02 , 133.
- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan Psikologis Remaja di Sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 04, No.02 .
- Prapromo, P. E. (2009). Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kecenderungan Anoreksia Nervosa Pada Model. Skripsi Bidang Psikologi dan Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rahayu, A. M. (2008). Psychological Well Being pada Istri Kedua dalam Pernikahan Poligami (Studi pada Dewasa Muda). Skripsi, Universitas Indonesia.
- Ratnawati, V. & Diah S. (2012). Percaya Diri, Body Image dan Kecenderungan Anorexia Nervosa pada Remaja Putri. *Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol 1. No. 2, 131.
- Ryff, C.,& Singer, B. (2008). Know Thyself And Become What You Are: A Eudaimonic Approach To Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, Vol. 9 No. 1, 13-39.
- Setiawan, H. (2014). Psychological Well Being pada Guru Honorer Sekolah Dasar di Kecamatan Wonotunggal Kabupaten Batang. Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang.
- Snyder, R.C., & Lopez, J.S. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press. Subadi, T. (2006). *Metode Penelitian Kualitatif*. Surakarta: Muhammadiyah University Press. Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sutriandewi. (2003). Hubungan Citra Raga dengan Perilaku Diet pada Remaja Putri. Skripsi Fakultas Psikologi, Universitas Islam Indonesia.
- Syarafina, A., & Probosari, E. (2014). Hubungan Eating Disorder dengan Status Gizi pada Remaja Putri di Modeling Agency Semarang. *Journal of Nutrition College*, Vol. 3, No. 2 , 52.
- Yenawati, S. (2010). Gangguan Psikosomatik dan Psikofisiologis (Anorexia Nervosa, Enuresis, Ashma). *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. III, No.1 .